Prolite – *Panic attack* bisa datang kapan saja dan bikin semuanya terasa berantakan dalam sekejap. Situasi seperti ini bisa bikin kita merasa hilang kendali.

Tapi jangan khawatir! Ada teknik keren yang bisa bantu kamu untuk meredakan *panic attack* dan mendapatkan kembali ketenangan, yaitu teknik *grounding.*

Teknik ini sangat bermanfaat untuk membantumu kembali ke momen sekarang dan merasa lebih terhubung dengan realitas di sekelilingmu.

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Yuk, kita eksplorasi lebih dalam tentang teknik ini dan bagaimana cara mengaplikasikannya untuk meredakan kecemasan!

Apa Itu Teknik Grounding?

Teknik Grounding : 5 Tips Keren untuk Calming Down dari Panic Attack dan Dapatkan Ketenangan !



Ilustrasi wanita yang mengalami panic attack – Freepik

Teknik *grounding* adalah cara yang simpel namun efektif untuk mengembalikan fokus dan ketenangan saat kamu merasa *overwhelmed*.

Intinya, teknik ini membantu kamu untuk “mengakar” dan merasa lebih terhubung dengan lingkungan sekitar saat otakmu terasa seperti sedang berpacu dengan waktu.

Baca Juga:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Teknik Grounding : 5 Tips Keren untuk Calming Down dari Panic Attack dan Dapatkan Ketenangan !



Baca Selanjutnya
Apel di Lingkungan Kantor Perumda Tirta Patriot, Pj. Wali Kota Bekasi Beri Pengarahan